



2024年8月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：558kcal
 たんぱく質：20.3g
 脂質：15.0g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・ゴーヤ
 ・胡瓜
 ・なす
 ・ピーマン
 ・すいか



～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。
 Let's!和ごはん
 食料生産者 賛同協賛プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			避難訓練	キッドピクス ☆世界の料理☆	
			さばの塩焼き ゴーヤの味噌炒め 豆腐とほうれん草のすまし汁 お好み焼き 牛乳	とんかつ ひじきサラダ 大根としめじの味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	チキンライス 具だくさんスープ ぼんち揚げ 牛乳
5	6	7	8	9	10
		体育遊びありません		キッドピクス	
鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮 わかめと玉葱の味噌汁 プリンとビスケット 牛乳	冷しゃぶ 南瓜煮 ほうれん草としめじの味噌汁 水信玄餅風 牛乳	白身魚のねぎマヨ焼き 切干大根サラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 レーズンケーキ 牛乳	麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの納豆和え えのきと麩の味噌汁 ジャムサンド 牛乳	冷麺 ブロッコリーのマヨドレ和え バナナ おにぎりと食べる煮干し 牛乳	肉炒め丼 具だくさん味噌汁 ぼたぼた焼き 牛乳
12	13	14	15	16	17
☆山の日 振替休日☆	お盆期間協力日(申込制)			キッドピクスありません	
	鶏じゃが 花野菜のごま和え 麩と小松菜の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	豚丼 ほうれん草とコーンの炒め物 切干大根と人参の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	白身魚の塩麹焼き キャベツのツナ和え うす揚げと玉葱の味噌汁 カレーポテト 牛乳	ハヤシライス 春雨サラダ パイナップル マスカットゼリーとHappyターン 牛乳	ひじきスパゲティ 具だくさんスープ 源氏パイとミニフィッシュ 牛乳
19	20	21	22	23	24
		体育遊び		キッドピクス	
ごはん・昆布の佃煮 カラフトししゃもの塩焼き いんげんのおかか和え 玉葱と南瓜の味噌汁 ポップコーン 牛乳	チキンカレー スパゲティサラダ 黄桃缶 わらび餅(幼児〜つくし組) さつま芋茶巾(れんげ・つぼみ組) 牛乳	肉豆腐 ほうれん草の煮浸し 麩とわかめのすまし汁 すいかとぱりんこ 牛乳	アマランサスごはん チーズミートなす 野菜サラダ コーンとえのきのスープ メイプルトースト 牛乳	豚肉と厚揚げの味噌煮 小松菜のゆかり和え 大根としめじのすまし汁 バナナヨーグルトとウエハース お茶	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 マリー 牛乳
26	27	28	29	30	31
	☆食育：トマト☆	体育遊び		☆野菜の日☆ ☆食体験：ドレッシングづくり☆	☆納涼大会☆
蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根煮 玉葱とごぼうの味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	八宝菜 小松菜の中華和え 玉子スープ トマトジャムクラッカーサンド 牛乳	冷やしきつねうどん もやしとささみの和え物 オレンジ おにぎりとしるべーの甘辛煮 牛乳	豚肉の生姜炒め 大学かぼちゃ 麩と白菜の味噌汁 フレンチトースト 牛乳	キッドピクス 白身魚のクリームコーン焼き コールスローサラダ 豆腐とほうれん草のスープ ベジ蒸しパン 野菜ジュース	焼きめし 具だくさん味噌汁